

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**¿Existe una falta de integración entre el ámbito académico y deportivo? barreras,
oportunidades y estrategias de apoyo**

MARÍA PILAR SALAZAR VILLARREAL

Psicología

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito

Para la obtención de título de

Licenciada en Psicología

Quito, 27 de abril del 2025

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**¿Existe una falta de integración entre el ámbito académico y deportivo?. barreras,
oportunidades y estrategias de apoyo**

María Pilar Salazar Villarreal

Nombre del profesor, Título académico

Nergiz Turgut, Ph.D.

Quito, 27 de abril del 2025

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad Intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este Trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos:	María Pilar Salazar Villarreal
Código:	00211992
Cédula de identidad:	1723445993
Lugar y fecha:	Quito, 27 de abril del 2025

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado Como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un Repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones Presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be Considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion Document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

RESUMEN

Esta investigación analiza las experiencias de estudiantes deportistas de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ), específicamente de la selección de trampolinismo, con el objetivo de identificar estrategias que fortalezcan la integración entre lo académico y lo deportivo. A través de entrevistas semiestructuradas se exploraron temas como el bienestar emocional, la carga académica, el descanso, el uso de recursos institucionales y el apoyo recibido.

Los resultados muestran que, aunque los estudiantes valoran el respaldo económico que brindan las becas deportivas, enfrentan dificultades para equilibrar sus responsabilidades. Se evidencian altos niveles de estrés, poco tiempo de recuperación y una limitada integración institucional. A partir de estos hallazgos, se proponen estrategias como tutorías académicas especializadas, apoyo psicológico dentro del entorno deportivo y una mejor comunicación entre profesores, entrenadores y estudiantes.

Palabras clave: estudiantes deportistas, salud mental, deporte universitario, integración académica, apoyo institucional, becas.

ABSTRACT

This research analyzes the experiences of student-athletes at Universidad San Francisco de Quito (USFQ), specifically those in the trampoline team, with the aim of identifying strategies to strengthen the integration between academic and athletic responsibilities. Through semi-structured interviews, topics such as emotional well-being, academic workload, rest, use of institutional resources, and perceived support were explored.

The results show that, although students value the financial support provided by athletic scholarships, they face difficulties in balancing their responsibilities. High levels of stress, limited recovery time, and a lack of institutional integration were identified. Based on these findings, the study proposes strategies such as specialized academic tutoring, psychological support within the sports environment, and improved communication between professors, coaches, and students.

Keywords: student-athletes, mental health, well-being, academic integration, institutional support, scholarships.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	9
MARCO TEÓRICO	11
<i>Integración del ámbito académico y deportivo</i>	<i>11</i>
<i>Desafíos del estudiante deportista.....</i>	<i>12</i>
<i>Equilibrio entre el rendimiento académico y deportivo.....</i>	<i>13</i>
<i>Impacto en el bienestar psicológico</i>	<i>14</i>
<i>Apoyo institucional en la educación</i>	<i>16</i>
<i>Políticas y recursos para estudiantes atletas</i>	<i>17</i>
<i>Modelos de apoyo en universidades</i>	<i>18</i>
<i>Recursos de la USFQ</i>	<i>20</i>
METODOLOGÍA	20
<i>Diseño</i>	<i>20</i>
<i>Población.....</i>	<i>21</i>
<i>Procedimiento</i>	<i>21</i>
<i>Cuestionario.....</i>	<i>22</i>
RESULTADOS Y ANÁLISIS.....	23
<i>Percepción de los estudiantes deportistas</i>	<i>23</i>
<i>Comparación con modelos de otras universidades.....</i>	<i>28</i>
DISCUSIÓN Y PROPUESTAS DE MEJORA	30
<i>Interpretación de los hallazgos</i>	<i>30</i>
<i>Estrategias para fortalecer el apoyo institucional.....</i>	<i>31</i>
CONCLUSIONES	32
REFERENCIAS	34
REFERENCIAS DE TABLAS	36

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Modelo de apoyo en universidades extranjeras _____19

Tabla 2. Desafíos percibidos por estudiantes deportistas _____28

INTRODUCCIÓN

Ser estudiante deportista en la universidad implica afrontar una doble exigencia; cumplir con el rendimiento académico óptimo mientras se mantiene un alto compromiso con el entrenamiento y la competencia. Esta combinación puede fortalecer habilidades como la disciplina, la constancia y la organización, pero también puede convertirse en una fuente de presión, especialmente cuando no existen estructuras institucionales que reconozcan y acompañen esta realidad. Aunque está comprobado que el deporte aporta beneficios a la salud mental y al desarrollo integral, en muchas universidades aún no se han implementado políticas sólidas que lo integren plenamente en la vida académica.

La falta de conexión entre estos dos ámbitos puede generar altos niveles de estrés, dificultades para organizar el tiempo y un impacto negativo en el bienestar de los estudiantes. En el caso de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ), existen becas deportivas como la Dragon Sports y la Alexandros, que brindan un importante apoyo económico. Sin embargo, más allá del reconocimiento financiero, los estudiantes siguen enfrentando retos relacionados con la carga académica, la gestión emocional y la necesidad de un acompañamiento estructurado.

Esta investigación, se centra en evidenciar y comprender las experiencias de los estudiantes deportistas de la selección de trampolinismo de la USFQ. A través de entrevistas cualitativas, se exploraron aspectos como el bienestar emocional, la calidad del sueño, el uso de recursos institucionales, las lesiones, la motivación y la percepción del apoyo recibido. El análisis de estas experiencias permitió identificar barreras comunes y

oportunidades de mejora, orientadas a fortalecer la integración entre el deporte y los estudios.

La investigación estudia modelos de apoyo, aplicados en otras universidades extranjeras, con tradición deportiva, con el fin de proponer estrategias adaptables al contexto de la USFQ. Al identificar los principales desafíos y necesidades de los estudiantes deportistas, se busca aportar herramientas que contribuyan a mejorar su calidad de vida, su desempeño académico y su bienestar general dentro del entorno universitario.

MARCO TEÓRICO

Integración del ámbito académico y deportivo

Según el *Ministerio del deporte, 2022* el número de estudiantes que participan en deportes mientras cursan sus estudios universitarios, han experimentado un incremento constante desde el año 2020. En el año 2022, el 25.4% de los estudiantes son deportistas. Lo que les convierte en una presencia significativa en los campus Universitarios. No solo son estudiantes, sino también dedican una cantidad considerable de tiempo y energía a su deporte, representando a sus instituciones en diferentes competencias.

Su doble responsabilidad como estudiantes y atletas crea una dinámica compleja que merece un análisis académico detallado. En muchas universidades, especialmente en los Estados Unidos, la vida en el campus suele estar influenciada por la presencia de deportistas estudiantiles, quienes son considerados figuras claves. No obstante, esta visibilidad va de la mano con desafíos académicos particulares que requieren una comprensión profunda (Guerrero & Vanoni, 2025).

El cumplimiento de ambos roles implica desafíos y complicaciones, ya que los estudiantes-atletas deben enfrentar altas exigencias, tanto en el ámbito académico como el deportivo. Se ven en la difícil posición de equilibrar dos responsabilidades que demandan gran parte de su tiempo y energía, lo que puede generar conflictos entre sus compromisos académicos y su desempeño en el deporte (Rutledge, 2023).

De esta manera, este análisis no solo permitirá identificar las dificultades que enfrentan los estudiantes-atletas, sino también visibilizar las oportunidades para mejorar su experiencia académica y deportiva. Comprender la interacción entre ambos ámbitos es

fundamental para desarrollar estrategias que fomenten un equilibrio más sostenible, garantizando que estos estudiantes puedan alcanzar su máximo potencial sin comprometer su bienestar (Guerrero & Vanoni, 2025).

Desafíos del estudiante deportista

Tradicionalmente el deporte se ha considerado una actividad extracurricular con un valor educativo limitado, lo que ha llevado a la separación entre los ámbitos académico y deportivo. Esta perspectiva, de tratar al deporte como un elemento ajeno a la formación académica, que en teoría es la misión principal de la universidad, puede generar una falta de reconocimiento institucional hacia las necesidades intelectuales de los estudiantes deportistas. Como resultado, el aprendizaje y el desarrollo de habilidades adquiridas a través del deporte suelen subestimarse, lo que se traduce en decisiones institucionales que no responden a las necesidades de esta población estudiantil (Weight et al., 2020).

En contraposición a esta visión tradicional, Myles Brand propuso la "Visión Integrada", en la que el deporte debería considerarse una unidad académica al mismo nivel que la música, el teatro o la danza. Desde este enfoque, la práctica deportiva no se vería como un elemento aislado, sino como una parte fundamental del desarrollo estudiantil (Matz, 2021). Brand resaltó las similitudes entre la formación de músicos universitarios y la de los atletas, señalando que ambos grupos enfrentan procesos rigurosos de selección, horarios exigentes, becas, horas de práctica y aspiraciones profesionales. Siguiendo esta lógica, si las universidades otorgan reconocimiento académico a la dedicación de los músicos, se podría aplicar un criterio similar a los deportistas.

Incluso dentro de la perspectiva tradicional, se reconoce que la participación en el deporte contribuye significativamente al desarrollo personal. Logan et al. (2022) ha

indicado que la experiencia deportiva fomenta habilidades esenciales como el pensamiento crítico y fortalece valores fundamentales en los atletas. Además, desde un enfoque holístico, se ha argumentado que el desarrollo físico tiene un impacto positivo en el desarrollo cognitivo. Estas habilidades transferibles pueden no solo enriquecer la formación académica de los estudiantes-atletas, sino también potenciar su éxito en el futuro.

Es esencial analizar tanto las oportunidades como los conflictos que surgen entre los objetivos académicos y deportivos. Si bien ambos pueden contribuir al crecimiento integral del estudiante, también imponen exigencias considerables de tiempo, energía y estrés (Santos et al., 2020).

La carga de entrenamientos, competencias y responsabilidades académicas requiere estrategias efectivas para gestionar y equilibrar estas demandas. La planificación y la priorización se vuelven fundamentales para evitar que uno de estos ámbitos afecte negativamente al otro. Comprender la interacción entre estos factores es clave para desarrollar políticas y sistemas de apoyo que permitan a los atletas alcanzar su máximo potencial en ambos ámbitos.

Equilibrio entre el rendimiento académico y deportivo

El equilibrio entre las exigencias académicas y deportivas de los estudiantes-atletas depende de varios factores clave. Uno de los más importantes es la gestión del tiempo. Planificar, priorizar tareas y aprovechar los momentos libres permite distribuir adecuadamente el tiempo entre los estudios y el entrenamiento, lo que mejora el desempeño en ambos ámbitos (Rahmat & Fahim, 2022).

Es importante también, establecer metas realistas en lo académico y lo deportivo. Dividir los objetivos más grandes en pasos pequeños ayuda a mantener la motivación y reduce la sensación de sobrecarga. La motivación, ya sea interna o externa, influye directamente en el compromiso y la constancia con que los estudiantes-atletas enfrentan sus responsabilidades (Rahmat & Fahim, 2022).

Contar con una red de apoyo sólida es fundamental. La comunicación constante con entrenadores, profesores y asesores académicos facilita el manejo de conflictos de horarios, promueve la comprensión de parte del entorno institucional y reduce el estrés. Este acompañamiento puede ser decisivo para el éxito académico y deportivo (Rahmat & Fahim, 2022).

Impacto en el bienestar psicológico

La participación en deportes tiene impactos significativos en el bienestar psicológico de los estudiantes-atletas, tanto positivos como negativos. Entre los efectos positivos se encuentra la mejora de la autoestima y la confianza en sí mismos al lograr metas y sentirse físicamente en forma. El deporte brinda oportunidades para el logro, lo que puede traducirse en una mayor seguridad en diversos aspectos de la vida. Como indican Congsheng et al. (2022) los estudiantes atletas a menudo tienen una mayor autoestima en comparación con los no atletas.

La actividad física también juega un papel importante en la reducción del estrés, el alivio de los síntomas de ansiedad y depresión, y la mejora del estado de ánimo a través de la liberación de endorfinas. El ejercicio regular tiene un efecto positivo en la salud mental, conduce a una reducción del estrés y una mejora de la regulación emocional (Johnston

et al., 2020). Los deportes de equipo fomentan la interacción social y la conexión, brindando un sentido de pertenencia y apoyo, los entornos de equipo pueden servir como factor protector contra la soledad y la depresión, además los lazos sociales entre compañeros de equipo pueden ofrecer un sistema de apoyo (Johnston et al., 2020).

La participación deportiva puede conducir al desarrollo de la resiliencia mental, la perseverancia y las habilidades de afrontamiento, al enfrentar desafíos y contratiempos en los deportes. Superar la adversidad en los deportes puede desarrollar una fortaleza mental que se extiende a otras áreas de la vida (Sheng et al., 2024).

Sin embargo, el deporte puede afectar negativamente la salud mental de los estudiantes-atletas. La ansiedad por el rendimiento, el estrés derivado de la competencia y las altas expectativas, así como el miedo al fracaso, pueden generar una presión constante que impacta su bienestar psicológico. La exigencia de mantener un desempeño óptimo en todo momento no solo incrementa la ansiedad, sino que también puede contribuir a una sensación de agotamiento emocional (Johnston et al., 2020).

Las lesiones representan otro desafío significativo, no solo por sus implicaciones físicas, sino también por el impacto psicológico que conllevan. La incapacidad de entrenar y competir puede generar sentimientos de aislamiento, pérdida de identidad atlética y una profunda frustración, afectando la autoestima y el sentido de propósito del estudiante-atleta (McClean et al., 2024).

El riesgo de agotamiento y sobre entrenamiento es una preocupación recurrente debido a las exigencias de equilibrar la vida académica y deportiva. La constante búsqueda

de éxito puede llevar a forzar el cuerpo y la mente más allá de sus límites, aumentando la fatiga física y mental y reduciendo la motivación a largo plazo (McClean et al., 2024).

Apoyo institucional en la educación

El apoyo institucional es fundamental para que los estudiantes puedan desarrollarse con éxito tanto en el ámbito académico como en el deportivo. Las universidades tienen la responsabilidad de crear un entorno que les permita prosperar en ambas áreas, asegurando no solo su permanencia en la institución, sino también su crecimiento integral en lo académico, deportivo, personal y profesional (Galarza, 2023).

Es fundamental fomentar una cultura universitaria que sea comprensiva y solidaria con los desafíos específicos que enfrentan. Un entorno que valore su esfuerzo y comprenda sus necesidades puede reducir el estigma asociado con la búsqueda de ayuda, promoviendo su bienestar y rendimiento. Para ello, es clave una comunicación abierta, el reconocimiento de las presiones que enfrentan y la construcción de un sentido de pertenencia dentro de la comunidad universitaria (Galarza, 2023).

Además, los programas de apoyo deben estar diseñados específicamente para responder a las necesidades particulares de los deportistas. Los servicios generales de acompañamiento estudiantil pueden no ser suficientes para abordar los retos que enfrentan al equilibrar el deporte y la academia. Por ello, es esencial contar con estrategias especializadas en áreas como la gestión del tiempo, el asesoramiento académico y el bienestar emocional. Un apoyo adecuado en estas dimensiones no solo mejora su desempeño académico y deportivo, sino que también fortalece su desarrollo personal y profesional (Kirby & Amason, 2021).

Políticas y recursos para estudiantes atletas

Las políticas que regulan la vida académica y deportiva de los estudiantes-atletas están guiadas, en gran parte, por las normas de la NCAA, National Collegiate Athletic Association por sus siglas en inglés. Estas establecen criterios de elegibilidad académica como un GPA mínimo, avance hacia el título y cumplimiento de los cursos requeridos. Además, la Tasa de Progreso Académico (APR) evalúa el rendimiento académico colectivo de cada equipo.

También se consideran normas sobre la asistencia a clases, justificación de ausencias por competencias y adaptaciones de horarios. Las universidades suelen fomentar la colaboración entre docentes y atletas para facilitar el cumplimiento de ambas responsabilidades. A esto se suman regulaciones sobre becas, ayuda financiera y actividades relacionadas con el nombre, imagen y semejanza (NIL), que ahora pueden ser gestionadas con el apoyo institucional (Athletic Academic Resource Center, 2024).

En cuanto al apoyo directo, muchas universidades ofrecen recursos especializados como tutorías, asesoramiento académico, servicios de salud mental, orientación profesional y formación en habilidades prácticas. Estos servicios buscan cubrir tanto las demandas académicas como personales de los estudiantes-atletas (Athletic Academic Resource Center, 2024).

A continuación, se presenta una tabla con ejemplos de modelos de apoyo implementados en distintas universidades

Modelos de apoyo en universidades

Modelo de apoyo	Descripción del modelo	Universidades donde está disponible
Asesoramiento Académico Dedicado	Asesores específicos dentro de los departamentos de atletismo que guían a los estudiantes-atletas en la selección de cursos, la gestión del tiempo y el cumplimiento de los requisitos de elegibilidad	UNC Chapel Hill
Servicios de Tutoría	Apoyo académico individual o en grupos pequeños proporcionado por tutores con experiencia en diversas materias para ayudar a los estudiantes-atletas a superar los desafíos de aprendizaje.	UNC Chapel Hill, Arizona
Programas de Mentores	Sistemas donde los estudiantes-atletas reciben orientación y apoyo de compañeros con más experiencia o profesores, lo que fomenta un sentido de comunidad y brinda una perspectiva valiosa.	Stanford University
Desarrollo de Habilidades para la Vida	Programas diseñados para preparar a los estudiantes-atletas para el éxito después de la universidad, centrándose en habilidades	University of Pittsburgh

	como la gestión financiera, el desarrollo profesional y la planificación de carrera.	
Asesoramiento Profesional	Servicios dedicados a ayudar a los estudiantes-atletas a explorar opciones profesionales, desarrollar habilidades de búsqueda de empleo y establecer contactos con posibles empleadores.	University of Chicago, Michigan State University, Appalachian State University,
Apoyo para la Salud Mental	Servicios que incluyen asesoramiento, evaluaciones de salud mental y asociaciones con profesionales de la salud mental para abordar el estrés, la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental.	Stanford University, Duke University, Georgetown University

Tabla 1. Modelo de apoyo en universidades extranjeras

Aunque muchas universidades detallan en sus páginas oficiales los modelos de apoyo que ofrecen a los estudiantes-deportistas, no siempre es posible conocer su eficiencia real. La información disponible suele enfocarse en los servicios ofrecidos, pero no profundiza en si estos recursos responden a las verdaderas necesidades de los deportistas ni en los motivos por los cuales se implementaron. Tampoco queda claro en qué medida estos modelos contribuyen al bienestar integral y al éxito académico y deportivo de esta población estudiantil.

Recursos de la USFQ

La Universidad San Francisco de Quito (USFQ) también cuenta con políticas y recursos destinados a respaldar a sus estudiantes-atletas.

Entre sus principales apoyos, se encuentra la Beca Dragon Sports, dirigida a deportistas destacados a nivel escolar y provincial. Esta beca cubre hasta el 20% de los aranceles de la carrera y está disponible para disciplinas como atletismo, baloncesto, ciclismo, gimnasia, natación y voleibol. Para mantenerla, los beneficiarios deben cumplir con un promedio académico mínimo de 3.2 sobre 4 y seguir un plan de entrenamiento pre-establecido (Dragón Sport, s.f).

La Beca Alexandros, está orientada a atletas de trayectoria reconocida a nivel nacional que cumplan con los requisitos académicos de ingreso. También aplica para disciplinas como atletismo, baloncesto y gimnasia. Esta Beca cubre hasta el 40 % de los aranceles de la carrera y para obtener los beneficios deben cumplir con un promedio académico mínimo de 3.2 sobre 4 y seguir un plan de entrenamiento establecido (Beca Alexandros,s.f).

METODOLOGÍA

Diseño

La siguiente investigación sigue un enfoque cualitativo, ya que su objetivo principal es comprender las experiencias, el contexto y la percepción de los estudiantes atletas universitarios, en relación con variables como el estrés, el apoyo por parte de la universidad y su entorno académico y familiar. El diseño descriptivo – exploratorio permite analizar a profundidad las dificultades que enfrentan los deportistas en su vida universitaria.

Población

La población estudiada se conformó por estudiantes universitarios deportistas de la Universidad San Francisco de Quito. Se seleccionó una muestra intencional de 12 atletas, cuyas edades oscilaron entre los 19 y 24 años, todos pertenecientes a la selección de trampolinismo de la institución. La elección de este grupo, se realizó en conjunto con la psicóloga deportiva de la universidad, quien sugirió centrar la investigación en una sola disciplina para obtener información más detallada. Posteriormente, se estableció contacto con la entrenadora del equipo, quien brindó su aprobación para la realización del estudio.

Procedimiento

Para la recopilación de información, se empleó la técnica de entrevista semiestructurada, la cual permitió obtener respuestas abiertas y detalladas, favoreciendo la libre expresión de experiencias y percepciones por parte de los participantes. El cuestionario fue elaborado en formato digital (Microsoft Forms) para facilitar su aplicación y el almacenamiento de los datos.

El proceso de investigación inició con reuniones entre el equipo de trabajo y la tutora para definir el enfoque del proyecto. Posteriormente, se llevó a cabo una reunión con la psicóloga deportiva de la universidad para discutir la viabilidad del estudio, y con la entrenadora del equipo de trampolinismo para solicitar su autorización y apoyo en la implementación del estudio.

Una vez definidos los temas, se procedió a la formulación de preguntas para la entrevista. Estas fueron estructuradas en secciones con el propósito de abarcar todas las dimensiones del problema de estudio. Se priorizó la sencillez de los ítems para garantizar

que fueran comprensibles para los participantes y que permitieran obtener información relevante.

Las entrevistas se realizaron en un periodo de cuatro días, en el mes de febrero, en un ambiente tranquilo y seguro, con el objetivo de fomentar la confianza de los participantes y obtener respuestas más sinceras. Durante cada sesión, dos miembros del equipo de investigación asumieron roles específicos: uno como entrevistador y otro como encargado de registrar las respuestas. Antes de iniciar, se explicó a los participantes el propósito del estudio, se garantizó la confidencialidad de la información y se les informó sobre su derecho a omitir preguntas o retirarse en cualquier momento sin repercusiones.

Finalizada la recolección de información, los datos fueron organizados y tabulados según las secciones establecidas en la entrevista. Dado que las respuestas fueron cualitativas, se llevó a cabo un análisis temático, identificando patrones y tendencias en los testimonios de los participantes. Para facilitar la interpretación, se elaboraron tablas explicativas que sintetizaron los hallazgos más relevantes. A partir de dicho análisis, se seleccionó un tema que se convirtió, en el eje central de esta investigación.

Cuestionario

El diseño de la entrevista se basó en la revisión de literatura sobre problemáticas comunes en atletas universitarios, a partir de la cual se identificaron ocho ejes temáticos que guiaron la formulación de preguntas; organizadas en nueve secciones:

Datos generales incluyó edad, horas de entrenamiento y estudio semanales; y, el semestre cursado. *En Bienestar emocional* se exploraron factores de estrés, agotamiento físico o mental, estrategias para afrontar y técnicas para manejar la ansiedad. *La sección de*

Sueño indagó sobre las horas de descanso, interrupciones causadas por exigencias académicas y/o deportivas; y, su impacto en el rendimiento académico y deportivo. *En Apoyo social* se evaluó la percepción del respaldo recibido por familiares, amigos y entrenadores. *Uso de recursos universitarios* abordó el uso de servicios de salud mental o apoyo deportivo ofrecidos por la Universidad San Francisco. *En Gestión de la vida diaria* se analizó el equilibrio entre responsabilidades académicas y deportivas; y, las herramientas que facilitarían esta tarea. *Lesiones deportivas* recogió experiencias previas de lesiones y sus consecuencias en el rendimiento y bienestar. *La sección de Recuperación física* examinó si los atletas disponían del tiempo necesario para recuperarse, sin comprometer el desempeño académico. Finalmente, *Motivación* identificó los factores que impulsan a los estudiantes a continuar con su carrera académica y deportiva al mismo tiempo, así como sus planes a futuro.

RESULTADOS Y ANÁLISIS

Percepción de los estudiantes deportistas

Se presenta un análisis de los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas a estudiantes deportistas de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ). El objetivo es comprender sus percepciones sobre el apoyo recibido, su experiencia con los recursos disponibles, los desafíos que enfrentan y compararlos con modelos de otras universidades para proponer mejoras.

- **Nivel de apoyo recibido de profesores y entrenadores**

Las entrevistas realizadas evidencian una necesidad constante de incrementar el apoyo institucional hacia los deportistas por parte de entrenadores, profesores y la universidad en

su conjunto. Una de las principales inquietudes señaladas por 5 de 12 participantes, es la falta de comprensión por parte de sus entrenadores respecto a la doble carga, es decir, cumplir con las exigencias académicas sin descuidar su rendimiento deportivo. Varios mencionaron que, si bien reconocen la importancia de mantener un alto nivel deportivo, sienten que sus entrenadores priorizan exclusivamente este aspecto sin considerar las exigencias académicas que también deben cumplir. Uno de ellos afirmó: *“Más apoyo por parte del entrenador, ya que mi carrera es bastante demandante y ellos no entienden lo difícil que es balancear ambas cosas”*. Esta falta de empatía puede generar una presión innecesaria que afecta tanto el bienestar como el desempeño del estudiante.

También, se percibe una limitada comprensión por parte de algunos profesores. Las experiencias compartidas reflejan que, en ocasiones, existe poca flexibilidad para ajustar tareas, exámenes o fechas importantes cuando coinciden con competencias o entrenamientos. Uno de los participantes comentó: *“Apoyo académico. Empatía por parte de la universidad y profesores para manejar ambas responsabilidades. A veces el tiempo no me da”*. Esta sensación de incomprensión puede hacer que los estudiantes sientan que deben escoger entre su rendimiento académico o el deportivo, generando altos niveles de estrés y agotamiento.

Una participante mencionó que *“En el deporte creo que es importante el apoyo de la entrenadora. También creo que es importante ir a terapia, pero nunca he ido”*, lo cual pone en evidencia otra sección poco atendida; La necesidad de fortalecer el apoyo emocional y psicológico. Aunque se reconoce la importancia de cuidar la salud mental, no todos los atletas acceden a espacios terapéuticos o reciben orientación en ese sentido por parte de la Universidad.

- **Experiencia con recursos de salud mental y académicos**

La mayoría de los estudiantes entrevistados 10 de 12, indicaron no haber accedido a los servicios de salud mental proporcionados por la universidad. Algunos mencionaron que no han sentido la necesidad de recurrir a estos recursos, mientras que otros señalaron la falta de tiempo o la baja prioridad que le otorgan al cuidado de su salud mental, en medio de sus múltiples responsabilidades. Una estudiante expresó: *“Nunca los he utilizado. No he visto la necesidad y a veces tampoco tengo tiempo”*. Estas declaraciones reflejan cómo, en el contexto de una rutina exigente, el bienestar emocional tiende a ser postergado, incluso cuando los estudiantes reconocen su importancia.

Además, 2 participantes expresaron opiniones negativas respecto a la existencia y efectividad de estos servicios. Uno de ellos afirmó con claridad: *“En lo deportivo no ofrecen y la consejería académica no sirve para nada”*. Esta percepción pone en evidencia la necesidad de mejorar no solo la disponibilidad de estos servicios psicológicos, sino su falta de visibilidad y accesibilidad frente a las demandas específicas del estudiante. Solo un participante señaló haber recibido apoyo psicológico directo, en este caso por parte de su entrenadora, lo cual, aunque positivo, también demuestra que dicho apoyo provino de una iniciativa individual: *“En el deporte creo que es importante el apoyo de la entrenadora. También creo que es importante ir a terapia, pero nunca he ido”*.

En cuanto a los recursos académicos, las entrevistas no exploraron su uso en profundidad, aunque varios mencionaron el estrés que genera la carga académica, lo que sugiere una posible necesidad de apoyo adicional. La ausencia de experiencias positivas con tutorías o acompañamiento académico indica que estos servicios podrían no estar adaptados o difundidos entre los deportistas.

- **Desafíos y barreras percibidas**

Desafíos	Descripción	Testimonios
Gestión de tiempo y carga académica	La alta carga académica es la principal dificultad para equilibrar las actividades deportivas y académicas. El aumento de tareas académicas reduce el tiempo disponible para el deporte. La procrastinación también fue mencionada como un factor que dificulta la gestión del tiempo. Algunos estudiantes desearían priorizar el deporte en ciertos momentos, pero la carga académica lo limita.	<i>“Los exámenes finales porque el cansancio del día a día a veces es demasiado”</i> <i>“Necesito tener todo planeado porque cada minuto cuenta. Tengo que organizarme al máximo para estudiar, dormir, comer y entrenar.”</i>
Estrés y bienestar emocional	Los exámenes y la alta carga académica son los principales factores de estrés para los estudiantes deportistas. La presión por rendir bien en los exámenes, el miedo a no hacerlo debido a los nervios y la cantidad de deberes, proyectos y entregas finales generan estrés. El	<i>“Me frustra no tener suficiente tiempo para cumplir con todas mis responsabilidades.”</i> <i>“A veces, aunque duerma, no descanso. El estrés me</i>

	estrés y la ansiedad son frecuentes, a menudo relacionados con los estudios y los entrenamientos. El cansancio también es común, lo que sugiere que la combinación de exigencias académicas y físicas afecta su bienestar.	<i>mantiene pensando en todo lo que tengo que hacer.”</i>
Sueño y Recuperación	La falta de sueño afecta tanto el rendimiento académico como deportivo, disminuyendo la concentración, provocando somnolencia en clase y reduciendo el desempeño físico. Algunos estudiantes intentan compensarlo con siestas o descanso los fines de semana. Mientras unos reportan no tener tiempo suficiente para recuperarse por el cansancio acumulado y la alta carga académica y deportiva, otros logran adaptarse ajustando sus rutinas. La capacidad de recuperación varía según la época del semestre, siendo más difícil en	<i>“Hay días en los que simplemente estoy cansada, entre los deberes y los entrenamientos, termino agotada.”</i> <i>“Las actividades académicas son las que más interfieren con mi sueño. La manera en que me organizo influye bastante porque intento balancear ambas cosas.”</i> <i>“Hay momentos en los que me cuesta concentrarme,</i>

	períodos de mayor exigencia, es decir, medio semestre y finales.	<i>sobre todo cuando no he dormido bien."</i>
Lesiones	Algunos estudiantes sufrieron lesiones que impactaron tanto su desempeño deportivo como académico, generando miedo a recaer, dificultades para entrenar y problemas de concentración por frustración o estrés. Otros reportaron afectación solo en lo deportivo, con emociones como frustración y ansiedad por no poder entrenar.	<i>"Tuve una lesión que afectó tanto lo deportivo como lo académico. Fue difícil mantener el rendimiento en ambos ámbitos."</i> <i>"Tengo molestias constantes. Me frustra no poder entrenar como quiero cuando eso pasa."</i>

Tabla 2. Desafíos percibidos por estudiantes deportistas

Comparación con modelos de otras universidades

- **Análisis de estrategias exitosas en otras instituciones**

Las siguientes estrategias son algunas de las más replicadas entre universidades reconocidas por sus equipos deportivos de alto rendimiento. Su efectividad se refleja en las altas tasas de graduación de sus estudiantes deportistas, lo que sugiere que pueden ser modelos útiles para otras instituciones que buscan fortalecer el acompañamiento a esta población.

La implementación de programas de apoyo académico diseñados específicamente para deportistas. Universidades como UNC Chapel Hill y Arizona State University han

desarrollado iniciativas como el *Academic Support Program for Student-Athletes (ASPSA)* y el *Student-Athletes Invested in Learning (S.A.I.L.)*. Estos programas ofrecen tutorías individualizadas, asesoramiento académico y capacitación en habilidades de estudio, con el objetivo de ayudar a los estudiantes a mantenerse al día con sus obligaciones académicas a pesar de las exigencias deportivas.

Otra medida efectiva ha sido la asignación de asesores académicos para equipos deportivos. Esta persona, presente en instituciones como UNC Chapel Hill, da un acompañamiento más cercano y ajustado a las necesidades de los deportistas, ya que los asesores conocen de primera mano el calendario de entrenamientos y competencias, y pueden ofrecer soluciones más realistas ante los retos académicos.

- **Factores clave para la integración académica y deportiva**

A partir de las dificultades y necesidades identificadas en los deportistas de la USFQ, se reconocen varios factores clave para una integración exitosa entre los ámbitos académico y deportivo. Uno de ellos es el apoyo institucional y cultural, que implica una cultura universitaria que valore y comprenda las demandas duales de los estudiantes deportistas.

El desarrollo de habilidades de gestión del tiempo también es crucial. Brindar herramientas para que los estudiantes aprendan a organizar sus rutinas y prioridades les permite mantener un equilibrio entre sus responsabilidades académicas y deportivas, y reducir así los niveles de estrés y agotamiento.

Es importante reconocer el valor educativo del deporte dentro de la estructura académica, como plantea la visión integrada de Brand. Esta perspectiva propone que el

deporte no se vea como una actividad separada, sino como parte esencial del desarrollo académico universitario del estudiante, donde sus aprendizajes y desafíos se consideran tan influyentes como los de cualquier otra disciplina.

Las políticas y recursos universitarios deben estar adaptados a las realidades de esta población. Esto incluye mayor flexibilidad en el área académica, acompañamiento académico personalizado y apoyo en salud mental, todo enfocado en responder a las necesidades específicas del estilo de vida de los deportistas.

DISCUSIÓN Y PROPUESTAS DE MEJORA

Interpretación de los hallazgos

Los hallazgos obtenidos a partir de las entrevistas realizadas a estudiantes deportistas en la USFQ reflejan muchos de los desafíos que, según la literatura, son comunes a nivel internacional. La combinación entre una alta carga académica y las exigencias propias del entrenamiento deportivo, provoca un nivel significativo de estrés, ansiedad y dificultades para mantener un buen descanso. Esta situación se ve agravada cuando los estudiantes perciben una falta de comprensión o apoyo por parte de profesores o entrenadores, lo que aumenta la presión y dificulta el equilibrio entre ambas responsabilidades.

Se observa un bajo conocimiento y uso de los recursos de salud mental disponibles en la universidad, lo que podría deberse a una falta de promoción adecuada de estos servicios o a la existencia de barreras que impiden el acceso a los mismos. Esta realidad evidencia la necesidad de fortalecer los canales de apoyo institucional enfocados en esta población estudiantil.

En comparación con modelos implementados por otras universidades, la USFQ podría beneficiarse de establecer programas de acompañamiento académico específicamente diseñados para estudiantes deportistas, así como de integrar servicios de salud mental dentro del entorno deportivo. Promover una cultura universitaria más empática y consciente de las demandas particulares que enfrentan estos estudiantes, tanto profesores como entrenadores, son claves para apoyar su bienestar y rendimiento.

Estrategias para fortalecer el apoyo institucional

Estas estrategias, surgen del análisis de las entrevistas realizadas a los estudiantes deportistas y de la comparación con modelos utilizados en otras universidades. Aunque muchas de estas instituciones cuentan con programas especializados, no existen datos públicos que permitan evaluar su eficiencia ni determinar qué modelo es más adecuado. Al tratarse de estrategias replicadas por universidades reconocidas por su éxito deportivo y académico, se consideran referentes útiles para implementar en la USFQ.

Se sugiere la creación de un programa de acompañamiento académico diseñado específicamente para estudiantes deportistas, que ofrezca tutorías especializadas, talleres de gestión del tiempo y asesoramiento académico con profesionales que comprendan sus necesidades. También se considera fundamental establecer canales de comunicación efectivos entre profesores, administrativos, entrenadores y estudiantes, que permitan resolver conflictos de horario o sobrecargas académicas, manteniendo siempre los estándares universitarios.

La integración de servicios de salud mental dentro del Departamento de Deportes con talleres de manejo del estrés y prevención del agotamiento emocional, tanto para los

estudiantes como para entrenadores. Muchos de estos talleres podrían ser diseñados y facilitados por estudiantes de las carreras de Psicología y Psicología Clínica, así como por quienes cursan la materia de Psicología Deportiva, bajo la supervisión institucional de los profesores. Esta colaboración no solo fortalecería el acompañamiento emocional a los deportistas, sino que también brindaría oportunidades de formación práctica a los estudiantes de estas áreas.

El fortalecimiento del apoyo institucional también requiere acciones dirigidas al entorno que rodea al estudiante deportista. Capacitar a profesores y entrenadores en temas relacionados con los desafíos específicos de esta población, lo que podría favorecer una actitud más comprensiva y colaborativa.

Se recomienda implementar encuestas periódicas que permitan conocer de forma directa las experiencias, necesidades y niveles de satisfacción de los estudiantes deportistas. Estos datos no solo servirían para ajustar las estrategias existentes, sino también para evaluar la pertinencia de becas como la “Beca Dragon Sports” y la “Beca Alexandros”, asegurando que sean conocidas y accesibles para quienes las necesitan.

CONCLUSIONES

En conclusión, partiendo del análisis realizado con estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ), se identificaron factores clave que inciden en su experiencia dentro del entorno académico y deportivo. Uno de los hallazgos más significativos es que, aunque existen becas que representan un respaldo económico fundamental, la universidad aún no cuenta con un programa institucional estructurado que acompañe de forma integral a esta población.

Los estudiantes valoran profundamente su rol como atletas y encuentran en el deporte una fuente de motivación, identidad y bienestar personal. No obstante, también enfrentan dificultades al intentar equilibrar sus responsabilidades académicas y deportivas, especialmente durante los periodos de alta carga académica o competencia. La organización del tiempo, el manejo del estrés y la calidad del descanso aparecen como temas recurrentes que afectan tanto su rendimiento como su bienestar general.

Si bien algunos recursos institucionales están disponibles, como servicios de salud mental y asesoría académica, su bajo uso sugiere que existen barreras de acceso, desconocimiento o falta de adecuación a las necesidades específicas de los deportistas. La percepción de una desconexión entre las áreas académicas y deportivas refuerza la idea de que se requiere una mayor integración institucional que responda al contexto real de los estudiantes.

Los resultados muestran que los estudiantes necesitan sentirse apoyados por sus profesores, entrenadores y por la universidad. Piden más empatía y flexibilidad para poder cumplir con sus responsabilidades académicas y deportivas sin afectar su bienestar. Aunque hacen un gran esfuerzo individual, también es clave el apoyo del entorno institucional para lograr un buen desempeño.

Estas conclusiones abren la posibilidad de pensar en nuevas formas en que la universidad pueda acompañar a sus estudiantes deportistas, reconociendo sus necesidades, su esfuerzo y el aporte que hacen a la comunidad universitaria.

REFERENCIAS

- Congsheng, L., Kayani, S., & Khalid, A. (2022). An empirical study of physical activity and sports affecting mental health of university students. *Frontiers In Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.917503>
- Galarza, A. (2023). An Examination of the Importance of Academic Support Programs for Two-Year College Student-Athletes. <https://scholarworks.gvsu.edu/gradprojects/261>
- Johnston, S. A., Roskowski, C., He, Z., Kong, L., & Chen, W. (2020). Effects of team sports on anxiety, depression, perceived stress, and sleep quality in college students. *Journal Of American College Health*, 69(7), 791-797. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1707836>
- Kirby, L. (2021). Academic Success: Perceptions of Student-Athletes, Learning Specialists, and Academic Advisors. *Journal Of Higher Education Athletics & Innovation*, 7, 33-60. <https://doi.org/10.15763/issn.2376-5267.2020.1.7.33-60>
- Logan, N., Henry, D., Hillman, C., & Kramer, A. (2022). Trained athletes and cognitive function: a systematic review and meta-analysis. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 21(4), 725-749. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2022.2084764>
- Matz, L. (2021). Myles Brand: Intecollegiate Athletics Within the Limits of the Academic Mission Alone. *Journal Of Intercollegiate Sport*, 14(3). <https://doi.org/10.17161/jis.v14i3.15656>
- Ministerio del Deporte. (2022). Proyecto Encuentro Activo del Deporte para el Desarrollo 2022–2025. <https://www.deporte.gob.ec/wp->

content/uploads/downloads/2022/03/PROYECTO-ENCUENTRO-ACTIVO-DEL-
DEPORTE-PARA-EL-DESARROLLO-2022-2025.pdf

- Pasanen, K., Lun, V., Charest, J., Black, A., Vleuten, R. V., Lacoste, E., & Jordan, M. (2024). A Biopsychosocial Model for Understanding Training Load, Fatigue, and Musculoskeletal Sport Injury in University Athletes: A Scoping Review. *The Journal Of Strength And Conditioning Research*, 38(6).
<https://doi.org/10.1519/jsc.00000000000004789>
- Rahmat, N. (2022, 19 diciembre). The effect of time management on academic performance among undergraduate student-athletes in uitm puncak alam.
<http://myjms.mohe.gov.my/index.php/ijssr164>Copyright
- Rutledge, M. (2023). Exploring how Student Athletes Balance Athletic, Academic, and Personal Needs Through Learned Needs Theory. *DigitalCommons@Fayetteville State University*. <https://digitalcommons.uncfsu.edu/jri/vol7/iss2/4>
- Santos, M. L. D., Stahl, C., Lockie, R., Alvar, B., & Dawes, J. (2020). Stress in Academic and Athletic Performance in Collegiate Athletes: A Narrative Review of Sources and Monitoring Strategies. *Frontiers In Sports And Active Living*, 2.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00042>
- Sheng, X., Li, K., & Chi, X. (2024). Association between sports participation and resilience in school-attending students: a cross-sectional study. *Frontiers In Psychology*, 15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1365310>

Universidad San Francisco de Quito. (s.f.). Athletic and soccer team scholarships

Alexandros. USFQ. <https://www.usfq.edu.ec/en/scholarships/athletic-and-soccer-team-scholarships>

Universidad San Francisco de Quito. (s.f.). Beca Dragon Sports. USFQ.

<https://www.usfq.edu.ec/en/scholarships/beca-dragon-sports>

Vanoni, G. (2025). High academic and sports performance. A challenge for higher education institutions and athletes. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1-14. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1798>

Weight, Erianne., Harry, M., Navarro, K., & Lewis, M. (2020). Integrating Athletics Within the Academy: Educational Experiences of Athletes, Musicians, and Traditional Students. *Scholar Commons*. <https://scholarcommons.sc.edu/jiia/vol13/iss1/11>

REFERENCIAS DE TABLAS

Georgetown University Athletics. (2022, April 28). Mental health resources.

<https://guhoyas.com/sports/2022/4/28/mental-health-resources>

Duke University Athletics. (s.f.). Mental health and performance.

<https://goduke.com/feature/mental-health-and-performance>

Michigan State University. (s.f.). Career development for student-athletes. Student-Athlete Support Services. <https://www.sass.msu.edu/student-athlete-development/career-development>

The University of Chicago. (s.f.). Student-athlete career resource center. Career

Advancement. <https://careeradvancement.uchicago.edu/career-toolkit/personalized-support/student-athlete-career-resource-center/>

Appalachian State NIL. (s.f.). Student-athletes Development Program.

<https://appstatenil.com/development/>

University of Pittsburgh. (s.f.). Student-athletes. Career Center.

<https://careercentral.pitt.edu/channels/student-athletes/>

Stanford University. (s.f.). Student-athletes guidance. Stanford Teaching Commons.

<https://teachingcommons.stanford.edu/news/student-athletes-guidance>

University of North Carolina at Chapel Hill. (s.f.). Academic support for student-athletes.

APSA. <https://apsa.unc.edu/academic-support-for-student-athletes/>

The University of Arizona. (s.f.). Resources for student-athletes. Advising Resource Center.

<https://advising.arizona.edu/resources/student-athletes>

Boston College Athletics. (s.f.). Michael Harris – Staff Directory. BCEagles.com.

<https://bceagles.com/staff-directory/michael-harris/1342>

University of South Florida Athletics. (s.f.). Academic services.

<https://gousfbulls.com/sports/academic-services>